**Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. N 41 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"**

В соответствии с [частью 1 статьи 34](https://base.garant.ru/12157560/caed1f338455c425853a4f32b00aa739/#block_341) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](https://base.garant.ru/70192266/35a3993bb52a1898451f935f261bd956/#block_4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](https://base.garant.ru/70192266/) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [федеральный стандарт](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000) спортивной подготовки по виду спорта "волейбол".

2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта Российской Федерации:

[от 30.08.2013 N 680](https://base.garant.ru/70475316/) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2013, регистрационный N 30162);

[от 15.07.2015 N 741](https://base.garant.ru/71162642/) "О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 N 680" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.08.2015, регистрационный N 38483).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации на А.А. Морозова.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | О.В. Матыцин |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 4 марта 2022 г.  
Регистрационный N 67617

**УТВЕРЖДЕН**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта "волейбол"**

См. [справку](https://base.garant.ru/57413300/) о федеральных стандартах спортивной подготовки

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [главой IV](https://base.garant.ru/12157560/bab98b384321e6e745a56f88cbbe0486/#block_400) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" и (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта "волейбол", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" ([приложение N 1](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_11000) к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_12000) к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" ([приложение N 3](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_13000) к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" ([приложение N 4](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_14000) к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_15000) к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_16000) к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "волейбол" (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "волейбол" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "волейбол" ([приложение N 7](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_17000) к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта "волейбол" (этапе спортивной специализации) ([приложение N 8](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_18000) к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол" ([приложение N 9](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_19000) к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "волейбол" ([приложение N 10](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_110000) к ФССП).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](https://base.garant.ru/404441206/#block_1000) вида спорта "волейбол";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](https://base.garant.ru/401507914/#block_1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "волейбол";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "волейбол";

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "волейбол";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "волейбол";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол"**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "волейбол" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "первый спортивный разряд";

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта".

**VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/72232870/49922a1b33e62aed28299f13b6d8e563/#block_1000) "Тренер", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/72232870/) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/70753338/8368826a728727336e0822ea8103ce78/#block_1000) "Инструктор-методист", утвержденный [приказом](https://base.garant.ru/70753338/) Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135)[1](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1101), или [Единым квалификационным справочником](https://base.garant.ru/55172358/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/55172358/) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "волейбол", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](https://base.garant.ru/74998631/89300effb84a59912210b23abe10a68f/#block_100) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([приложение N 11](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_111000) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_112000) к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

------------------------------

1 с изменениями, внесенными [приказом](https://base.garant.ru/71587966/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_148) Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

------------------------------

**Приложение N 1  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной  подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| **Для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | не устанавливается |
| **Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"** | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 10 |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 2 |

**Приложение N 2  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Требования  
к объему тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 8 | 10 | 16 | 20 | 22 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 416 | 520 | 832 | 1040 | 1144 | 1248 |

**Приложение N 3  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Один  год | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 27-29 | 22-24 | 18-20 | 8-10 | 7-9 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 21-23 | 19-21 |
| Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 25-27 | 26-28 | 26-28 | 26-28 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 3-5 |
| Тактическая подготовка (%) | 9-11 | 11-13 | 17-19 | 18-20 | 21-23 | 22-24 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Интегральная подготовка (%) | 17-19 | 15-17 | 12-14 | 13-15 | 13-15 | 15-17 |

**Приложение N 4  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Требования  
к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"** | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Приложение N 5  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Перечень  
тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| **1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| **2. Специальные тренировочные мероприятия** | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | | В соответствии с правилами приема |

**Приложение N 6  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

**Приложение N 7  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 12,0 | 12,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 29 | 25 |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"** | | | | |
| 3.1. | Бег на 30 м |  | не более | |
| с | 6,2 | 6,4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  | не менее | |
| количество раз | 10 | 5 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | не менее | |
| см | +2 | +3 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м |  | не более | |
| с | 9,6 | 9,9 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | не менее | |
| см | 130 | 120 |
| **4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный**волейбол" | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 8 х 5,66 м "Конверт" | с | не более | |
| 13,0 | 12,5 |
| 4.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 8 | 6 |
| 4.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 36 | 30 |
| 4.4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 26 | 20 |

**Приложение N 8  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/  юноши | девочки/  девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 175 | 165 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"** | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,6 | 4,6 |
| 3.2. | Челночный бег 8x5,66 м "Конверт" | с | не более | |
| 12,6 | 14,6 |
| 3.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| 7,0 | 4,5 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 150 | 140 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 32 | 25 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 9  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/  юноши/ | девочки/  девушки/ |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 30 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 45 | 38 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 16 | 12 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 45 | 38 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный**волейбол" | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,3 | 4,3 |
| 3.2. | Челночный бег 8x5,66 м "Конверт" | с | не более | |
| 12,2 | 14,2 |
| 3.3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками | м | не менее | |
| 9,0 | 7,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 180 | 160 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 36 | 30 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 10  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/  юноши/  юниоры/  мужчины | девочки/  девушки/  юниорки/  женщины |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 46 | 40 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 10,8 | 11,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 18 | 14 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный**волейбол" | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,2 | 4,2 |
| 3.2. | Челночный бег 8x5,66 м "Конверт" | с | не более | |
| 12,0 | 14,0 |
| 3.3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя | м | не менее | |
| 12,0 | 9,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 220 | 200 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 44 | 36 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 11  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| Для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 30 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
| 6. | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 7. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 8. | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 9. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 12. | Стойки | комплект | 1 |
| 13. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |
| 14. | Табло перекидное | штук | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | 1 |
| 16. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Доска тактическая | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол" | | | |
| 19. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 20. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 21. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 22. | Корзина для мячей (металлическая) | штук | 2 |
| 23. | Мяч для пляжного волейбола | штук | 12 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 12 |
| 25. | Мяч теннисный | штук | 12 |
| 26. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| 27. | Протектор для волейбольных стоек | комплект | 2 |
| 28. | Разметка с укрепителями | комплект | 2 |
| 29. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 4 |
| 30. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 31. | Солнцезащитный зонт | штук | 2 |
| 32. | Стойки | комплект | 2 |
| 33. | Стол | штук | 2 |
| 34. | Стулья | штук | 4 |
| 35. | Сумка для мячей (баул) | штук | 2 |
| 36. | Утяжелитель для ног | комплект | 12 |
| 37. | Утяжелитель для рук | комплект | 12 |
| 38. | Фишки для разметки поля | комплект | 2 |
| 39. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 12 |

**Приложение N 12  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/403612450/b801c8ca1ee83200248a4172b08f8243/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "волейбол",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/403612450/)**Минспорта России  
от 24 января 2022 г. N 41**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| **Для спортивной дисциплины: "волейбол"** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Наколенники | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"** | | | | | | | | | | | |
| 13. | Бейсболка тренировочная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Жилетка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 17. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 19. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 20. | Носки пляжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Очки солнцезащитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22. | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Рюкзак тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Термобелье (водолазка и трико) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 29. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 30. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31. | Шлепанцы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32. | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 33. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

https://base.garant.ru/static/base/img/save-file.png?1